

# DROP IN 2019 EFTERÅR

FÅ VIDEN OM, HVORDAN DIN OPVÆKST I EN FAMILIE MED MISBRUG KAN PÅVIRKE, HVORDAN DU ER OG OPLEVER DIN VERDEN I DAG.

## HVAD BETYDER DROP-IN?

Drop-in betyder, at du bare kan møde op. Mødet er et undervisningstilbud og ikke terapi – og henvender sig til unge i TUBA's målgruppe (14-35 år).

**HOLBÆK » TIRSDAG D. 27. AUG. KL. 17.00-18.30**  
Smedelundsgade 22 G, 1. sal, 4300 Holbæk

### SKYLD, SKAM & TABU

Har du nogensinde følt dig flov og skamfuld over din baggrund? Når man er vokset op i en misbrugsfamilie, kan skyld, skam og tabuisering fylde meget i hverdagen.

**SLAGELSE » MANDAG D. 9. SEPT. KL. 17.00-18.30**  
Lindevej 2, 4200 Slagelse

### GENFIND HÅB & MOD FOR FREMTIDEN!

Hør en ungs fortælling og erfaringer fra et forløb i TUBA. Bagefter fortæller vi om hvad terapi i TUBA er og hvordan vi sammen med dig, kan være med til at skabe forandringer og håb om en bedre trivsel og hverdag.

**ODSHERRED » MANDAG D. 21. OKT. KL. 17.30-19.00**  
Vesterlyngvej 8, 4500 Nykøbing Sjælland

### ROLLER & ANSVAR

Har du svært ved at slippe ansvaret i hverdagen? Lær mere om, det store behov for kontrol og ansvar der kan følge en, når man er vokset op i en misbrugsfamilie.

**KALUNDBORG » MANDAG D. 28. OKT. KL. 17.00-19.00**  
Nytorv 8, 1. sal. lejlighed 3, 4400 Kalundborg

### NÆRE RELATIONER & VENSKABER

Oplevelser af svigt i opvæksten vil ofte komme til udtryk i forholdet til andre mennesker – særligt overfor dem, der er helt tæt på. Få mere viden om, hvad der kan være på færde.

**HOLBÆK » TIRSDAG D. 5. NOV. KL. 17.00-18.30**  
Smedelundsgade 22 G, 1. sal, 4300 Holbæk

### PARFORHOLD & NÆRE RELATIONER

Oplevelser af svigt i opvæksten vil ofte komme til udtryk i forholdet til andre mennesker – særligt overfor dem, der er helt tæt på. Få mere viden om, hvad der kan være på færde.

**SLAGELSE » MANDAG D. 18. NOV. KL. 17.00-18.30**  
Lindevej 2, 4200 Slagelse

### ALKOHOL- OG STOFMISBRUG – FAMILIEDYNAMIKKER

Få mere viden om, de mønstre der opstår, når man kommer fra en misbrugsfamilie og vigtigst, hvad du kan gøre for at ændre dem.

**Vi glæder os til at se dig**



TUBA er en privat organisation under Blå Kors, som tilbyder anonym hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Hjælpen er gratis, og alle ansatte og frivillige er psykologer eller psykoterapeuter med tavshedspligt.



tubadanmark



@TUBAdanmark



tuba.dk